

Revenge Bedtime Procrastination: Das Schlafen ständig aufschieben – was dahintersteckt

12. Juli 2024

Schlaf-Aufschieberitis – warum sorgt man nicht für genug Schlaf? (Foto Pexels Cottonbro Studios)

Immer zu spät ins Bett... Die neuere Forschung zeigt, dass dieses Verhalten oft mit einer geringen Zukunftsorientierung zusammenhängt. Für Führungskräfte ist das ein besonderes Problem. Plus: Tipps gegen Schlaf-Aufschieberitis ...

Du bist eigentlich schon lange totmüde und kannst trotzdem Nacht für Nacht kaum Schluss machen mit Smartphone-Scrollen oder Netflix-Gucken? Das kann ein Verhalten sein, das Psychologen „Revenge Bedtime Procrastination“ nennen: ein ständiger Schlafaufschub „aus Rache“.

Aber wofür rächt man sich mit dem Schlafaufschub?

Das Phänomen, das Schlafen permanent freiwillig aufzuschieben, obwohl man die negativen Folgen kennt, wurde erstmals in China als eine Art Syndrom beobachtet. Dort, wo man häufig sehr viel arbeitet und wenig Freizeit hat. Die „Rache“ bezieht sich dann auf alle Umstände, die die freie Zeiteinteilung vereiteln – vom Job bis zu den vielen privaten Aufgaben.

Spannend ist nun, was dahinterstecken kann und wer von dieser Schlaf-Aufschieberitis besonders betroffen ist.

Oft betroffen: Menschen mit wenig Zukunftsorientierung

Studien zeigen, dass sich vor allem Menschen so verhalten, die eine schwache „Future Time Perspective“ haben. Will heißen: Diese Menschen sind sich ihrer verbleibenden Lebenszeit und der Folgen ihres Handelns nicht sehr bewusst. Es fehlt ihnen an Zukunftsorientierung, die allerdings ein wichtiger Faktor für hohe seelische Widerstandskraft (Resilienz) ist.

Was Impulskontrolle mit Schlafaufschub zu tun hat

Zudem gibt es einen Zusammenhang zwischen Zukunftsorientierung und Impulskontrolle, der Fähigkeit das eigene Verhalten bewusst zu steuern. Damit geht einher, dass es Menschen mit einem geringen Bewusstsein für die eigene Zukunft auch oft schwerfällt, sich auf Dinge zu fokussieren, die ihnen langfristig guttun: so wie regelmäßige Bewegung, gute Ernährung und

ausreichend und guter Schlaf. Und wie oben schon erwähnt: Schlafmangel führt zu noch weniger Impulskontrolle – ein sich verstärkender Teufelskreis, der beispielsweise zu Überreiztheit und Wutausbrüchen führen kann. Natürlich auch im Job.

Hinter dem Phänomen des Einfach-nicht-früh-schlafen-Wollens kann somit eine grundsätzliche Haltung gegenüber der eigenen Verantwortung für seine persönliche Zukunft stecken. Ganz schön harter Tobak, oder?

Ein paar Fragen an uns selbst

Auf jeden Fall ist es wert, diese Aspekte einmal bei sich selber anzuschauen und einige Fragen zu stellen:

- Kümmerere ich mich nicht genug darum, dass es mir morgen und auch in langfristiger Zukunft gutgehen wird?

Dann wäre es gut, die atemlose Geschäftigkeit regelmäßig zu unterbrechen und zu überprüfen:

- Was sind eigentlich beruflich und privat meine konkreten mittel- und langfristigen Ziele?
- Zahlt mein aktuelles Verhalten auf diese Ziele ein?
- Oder boykottiere ich mich gerade selbst?

Melde dich jetzt an für mein 2-tägiges Training für mehr seelische Stärke vom 14.10.2024 - 15.10.2024

im Beach Motel an der Nordsee – für Mitarbeiter, Führungskräfte und Privatpersonen. Inklusive Zeit für Yoga und Meditation. Meist übernimmt das Unternehmen die Kosten. Für Infos sendet mir gern eine PM oder eMail an drkaikaufmann@icloud.com

Aufschieberitis: erhöhtes Risiko für Führungskräfte und Freiberufler

Interessant auch: Die allgemeine Studienlage deutet darauf hin, dass jene Menschen besonders vom Schlaf-Aufschieben betroffen sind, die auch ansonsten zum Prokrastinieren neigen. Und das seien Menschen, die viel Handlungsspielraum haben, ihre Zeit häufig selber einteilen können. So wie viele Führungskräfte, aber auch beispielsweise Freiberufler wie ich (räusper).

Der Schlafentzug rächt sich an der eigenen Leistungsfähigkeit im Job und an der eigenen Gesundheit. Denn die möglichen Folgen von häufigem Schlafmangel sind zahlreich: Weniger bekannt ist zum Beispiel, dass Übergewicht und Depressionen dazugehören. Das Erinnerungsvermögen und logische Denken leiden. Ebenso wie die Emotionssteuerung.

All dies ist nicht gut im Job im Allgemeinen und noch weniger gut für Entscheider wie es Führungskräfte sind. Denn: Schlechte Entscheidungen gehören auch zu den typischen Folgen von chronischem Schlafmangel.

Tipps gegen Revenge Bedtime Procrastination und für guten Schlaf:

- Gehe früh ins Bett und möglichst immer zu einer ähnlichen Zeit. Früh ins Bett gehen, bedeutet vor 24 Uhr. Weshalb? Weil dies den natürlichen Wach-Schlaf-Rhythmus unterstützt und immer zur gleichen Zeit das schlaffördernde Hormon Melatonin produziert wird.
- Am frühen Abend Aktivitäten wählen, die die Serotoninproduktion anregen – z.B. Spaziergang, Yoga; Serotonin wirkt beruhigend und schlaffördernd, denn Serotonin wird zur Nacht in Melatonin umgewandelt.
- Schlafmittel meiden! Risiko: Gewöhnung, Abhängigkeit, Nebenwirkungen.
- Melatonin: Nur ab 55 Jahren einsetzen. Melatonin kann erhebliche Nebenwirkungen haben, z.B. Schwindel, Kopfschmerzen.
- Besser: pflanzliche Beruhigungsmittel mit hohem Baldriananteil.
- Ausgewählte Tees trinken: Melisse, Hopfen, Lavendel
- Stimulanzien meiden oder reduzieren: schwarzer Tee, Kaffee, Cola, Energydrinks (wirken zu lange, stören Schlaf)
- Rituale wie ein beruhigendes, warmes Bad am Abend können das Einschlafen erleichtern.

Studie:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9407689/>

#Gesundheit #mentaltraining #Resilienz

#Widerstandskraft #Disziplin #Krisenbewältigung

#Mentalstärke#Stressbewältigung #EmotionaleStabilität

#GesundheitMindset